Pentru

TOATE

Autoapărare în fotografii

Moscova 1990

CE ESTE KARATE?

Karate-ul este arta de a lovi și de a împinge cu brațele și picioarele, adusă la perfecțiune.În același timp, învață tehnici de încredere pentru respingerea tuturor tipurilor de atacuri.

Locul de naștere al karate-ului este China. În ultimii 60 de ani, karate-ul și-a atins perfecțiunea în Japonia.

Principalul merit pentru acest lucru îi revine lui Gihin Funakoshi. Locuitor din Okrinawa care a adus karate-ul în Japonia și este considerat părintele karate-ului modern.

Karate este un cuvânt de origine japoneză, care înseamnă literal: „mână goală (neînarmată)", deoarece karate-ul învață să se apere fără arme.

În această broșură de autoapărare 100%, descriem și demonstrăm tehnici pe care oricine le poate stăpâni. Aruncările și loviturile artistice cu piciorul înalt sunt excluse aici în mod deliberat. care necesită pregătire pe termen lung, flexibilitate și dexteritate. Desigur, nu vom argumenta că acestea sunt ineficiente ca mijloc de protecție. Nu, pur și simplu te poți descurca fără ele.

DISPOZIȚII GENERALE PRIVIND AUTOAPARARE

Există trei aspecte ale autoapărării eficiente:

1) cu tehnicile noastre țineți atacatorul sub control (tehnici de reflecție, levier, tehnici de apucare);

2) văzând tehnicile noastre de apărare, atacatorul este forțat să-și abandoneze intențiile;

3) tehnicile noastre îl fac pe atacator incapabil.

Pentru orice persoană care caută tehnici eficiente de autoapărare în situații periculoase care ar trebui să o protejeze de un atac brusc, sunt suficiente măsurile indicate la paragrafele 2 și 3. Nu aveți nevoie, cum ar fi, de exemplu, de un ofițer pentru drepturile omului, pentru a reține atacatorul după respingerea unui atac, o reflecție destul de eficientă

atacuri.

Aceste obiective sunt pe care le servește perfect KARATE. Acesta, în special, este conceput pentru o persoană care nu are prea mult timp pentru antrenament și folosește cele mai eficiente tehnici care oferă, într-o situație gravă, șanse mai mari de a-și menține sănătatea și viața decât o persoană care nu este deloc familiarizată cu tehnici de karate.

POSIBILE SITUAȚII GRAVE

Pentru a învăța un rocker despre practicarea tehnicilor de autoapărare de karate, este necesar să sistematizați situațiile grave și, pe baza acesteia, tehnici de grup de la simplu la complex:

1) atacatorul vrea să apuce, să apuce, să apuce, să se sufoce etc.;

2) atacatorul a apucat (sufoca, apucă etc.);

3) atac de la distanță (lovituri, lovituri, împingeri), atac cu armă.

În toate situațiile, apărătorul va fi ajutat de tehnici de karate bine studiate și exersate. Tehnicile de karate sunt descrise mai jos.

Textul nu folosește termeni speciali japonezi, pentru că aici vorbim despre karate nu ca sport, ci despre 11 tehnici de autoapărare „non-sportive” în cazul unui atac pe stradă.

TEHNICA KARATE

Eficacitatea tehnicilor de karate este determinată de:

■O viteză

Cu cât lovitura reflectorizantă este dată mai rapid (într-un contraatac - o împingere sau o lovitură), cu atât eficiența lor este mai mare

cu concentrare de forță

Tehnicile de karate sunt folosite ca tehnici de șoc. În momentul atacului, mușchii apărătorului se încordează pentru o clipă, astfel încât să poată da o lovitură sau o împingere elastică concentrată. În acest scop, în momentul blocării sau contraatacului, în primul rând mușchii abdominali sunt puternic tensionați, ceea ce se realizează printr-o scurtă expirație ascuțită. Dar chiar dacă aceste două premise sunt îndeplinite, tehnica va fi incredibil de slăbită dacă ești instabil în momentul atacului.

Stabilitatea ta este cea mai importantă condiție atunci când respingi un atac!

• echilibru

O lovitură sau un atac respingător poate fi puternic doar atunci când corpul nostru este stabil. O stabilitate mai mare este garantată dacă șoldurile sunt coborâte și astfel suprafața în picioare este mărită.

În acest scop în karate există diverse poziții de antrenament, determinate în funcție de obiectiv (reflecție sau contraatac).

IUNIIIINNISHNIO* TEHNICI DE BAZĂ

POZIȚII și MIȘCĂRI

Mișcă-ți corpul ca o singură unitate, cu punctul de plecare la șolduri. Ține-ți întotdeauna partea superioară a corpului drept; asta e singurul mod tu

îți vei menține echilibrul și nu-ți vei pierde niciodată din vedere adversarul. Exersați pozițiile și mișcările la dreapta și la stânga până când le puteți accepta automat rapid și fără tensiune.

7

POZIȚIA SPATE (POZIȚIA DE APĂRARE)

Aproximativ 70% din greutatea corpului este transferată pe piciorul întins pe spate și puternic îndoit. Piciorul întins pe spate stă vertical în linie cu piciorul întins înainte. Piciorul înainte este ușor îndoit și relaxat.

Antreneaza-te asa:

8

POZIȚIA LATERALĂ

În această poziție, corpul este întors brusc în lateral. Greutatea este distribuită uniform pe ambele picioare (paralele). Și aici, cu partea superioară a corpului așezată drept, șoldurile sunt coborâte (centrul de greutate este jos). Genunchii sunt mult în afară. Acest lucru creează tensiune care întărește această poziție.

Antrenează-te, aducând acțiunile la automatism, ceea ce îți va permite să iei rapid această poziție în toate direcțiile.

:::::::::: CONCLUZIE ::::

În toate cele trei poziții, centrul de greutate este deplasat mai jos, partea superioară a corpului este dreaptă, iar privirea este îndreptată înainte. Pozițiile se iau instantaneu, de la șold, care coboară imediat.

9

TEHNICI DE CONTRAATAC

22

TEHNICI MÂNII

Note preliminare: practicați toate tehnicile relaxat și încet la început. Monitorizați execuția corectă și precisă în oglindă. Abia apoi executați tehnicile rapid și cu forță, adică. în momentul atacului, încordați-vă pentru scurt timp toți mușchii, expirând brusc (adică, încordați mușchii abdominali). Doar folosind aceste tehnici (atac și apărare) vei obține efectul dorit la lovire.

Pentru toate tehnicile de mână, efectuați o mișcare de alunecare de rotație a antebrațului atunci când atacați. Nu uitați de asta în timpul antrenamentului. Din cauza acestui „clinch”, tehnica provoacă șoc adversarului.

10

LOVI CU PUMNUL

Pumnul este în linie cu articulația încheieturii mâinii. Lovitura se aplica doar cu oasele degetelor aratator si mijlociu. Orez. 22. Fotografie 23 - 28.

unsprezece

Asigură-te că pumnii tăi se mișcă uniform: unul spre țintă, celălalt înapoi spre șold. Urmăriți rotația caracteristică a pumnilor în poziția finală. Rotația inversă crește tensiunea musculară la lovire (în timpul atacului), ceea ce se observă și cu toate celelalte tehnici ale încheieturii mâinii (atac și apărare).

Acest pumn direct este folosit, de regulă, într-un contraatac. În poziția din fotografia 29, șoldul este răsucit, mâna, parcă dintr-o catapultă, se transformă într-o lovitură directă cu pumnul. Este recomandat să-ți arunci tot corpul înainte în spatele lui (foto 30). Cel mai important lucru este să rotiți brusc șoldul înainte. Aplicați din poziție frontală.

LOVIRE LA MARCHIA PALMIEI

O tehnică de karate foarte eficientă este o lovitură cu marginea palmei de la degetul mic. Degetele sunt încordate și apăsate strâns unul pe celălalt. Tensiunea palmei este prezentată în Fig. 31. Degetul mare este înfipt pentru a evita dislocarea.

Lovitura este ascuțită - de la articulația cotului.

12

IMPACTUL EXTERIOR ÎNĂTRI

(foto 32 - 37)

Mișcă-ți mâna în sus spre auriculă. Cotul se mișcă înapoi. Loviți ținta cu o mișcare ascuțită semicirculară înainte de la cot. Și iată, la sfârșit, o întoarcere a antebrațului. Folosit în poziția înainte.

Balanțarea șoldurilor crește incredibil de puterea loviturii, așa că exersați lovirea din șold.

32 3334

13

IMPACTUL DIN INTERIOR AFARA

(foto 38 - 43)

Și iată o mișcare de rotație ascuțită de la antebraț. Se folosește atât din față, cât și din lateral (foto 153, 159, 200, 206).

41 4243

14

PUMNUL ÎN SPATE

(foto 44 - 46)

Partea exterioară a pumnului este aruncată din cot în lateral (fotografii 44 - 46). Un pumn se efectuează în mod similar cu forța unui ciocan (foto 47 - 48), când vine de la degetul mic. În acest caz, lovitura este dată în același mod ca și cu marginea palmei.

Antrenează-te conform fotografiilor 32 - 43, lovind cu mâna strânsă în pumn.

46

47 48

15

TEHNICI UTILIZAREA COTULUI

(foto 49 - 59)

La distanță apropiată, cotul servește ca o armă eficientă de autoapărare și atac.

LOVIREA COTULUI SUS

(foto 49 - 50)

Efectuat dintr-o poziție înainte cu o rotație puternică înainte a șoldului. Aici se rotește antebrațul izbitor.

49

50

16

LOVIRE CU COTUL ÎN LATE

(foto 51 - 53)

Efectuat din pozitie laterala. O lovitură în lateral se aplică cu articulația cotului cu mișcarea corpului.

51

52 53

17

Lovitură în cot în spate

(fotografii 54 și 55)

Cotul este aruncat înapoi de-a lungul corpului, ca la deplasarea brațului înapoi, executând un pumn (fotografii 23 - 28, mâna stângă).

54

55

LOVIREA ÎN COT ÎN AVÂNT (fotografiile 56 și 57)

O lovitură înainte cu cotul este lovită la țintă cu o rotație puternică a șoldurilor.

56

57

18

LOVIREA ÎN COT

(fotografiile 58 și 59)

59

G. : : : :

LOVIRE ÎNALTĂ A DEGENETULUI PE FĂȚĂ ȘI BÂRbie (fotografiile 60 și 61)

Mâna este îndoită puternic, iar Strike este livrat cu ridicarea degetului mare, întorcându-se ca și cum ar lovi cu pumnul, cu o rotire puternică a șoldurilor.

Implicată celui pierdut

echilibru sau unui adversar atacator. Când loviți, coborâți șoldurile (îndoiți genunchii).

60

19

LOVĂ CU DEGETELE

(foto 62 - 64)

Lovitură cu degetele (palma întoarsă pe margine) în plexul solar (foto 62), în gât (palma întoarsă orizontal, foto 63) și cu două degete în ochi (foto 64).

62

20

LOVURI

Note preliminare: atunci când executați toate tehnicile folosind piciorul, mai întâi ridicați genunchiul rapid și puternic și loviți imediat ținta. Apoi piciorul este tras brusc (ca un arc) înapoi (genunchiul este ridicat). Piciorul de sustinere ramane usor indoit, cu piciorul plantat ferm pe sol. Când lovești ținta, încordează-ți mușchii abdominali!

LOVĂ ÎNTÂNT

(foto 65 - 69)

Lovirea cu piciorul se face direct înainte. Ridicați degetele desculț sau în pantofi când loviți, încordați articulația gleznei.

65

68

22

LOVI ÎN SPATE

(foto 70 - 74)

Privește înapoi, ridică genunchiul sus, apoi mișcă piciorul înapoi. Ținta este lovită cu călcâiul prin îndoirea bruscă a articulației gleznei. Readuceți piciorul care lovește la locul său (foto 73), așezați-l pe pământ și întoarceți-vă spre inamic (foto 74).

23

LOVI ÎN LATE (foto 75 - 85)

Aplicați cu marginea unui picior așezat oblic. Aici, degetele se ridică sus.

Fotografiile 75 - 80 arată o lovitură în lateral dintr-o treaptă de tranziție (aterizare joasă!).

În fotografiile 81 - 85 este și o lovitură de la o viraj. Al doilea tip de lovitură este mai puternic, deoarece întregul corp este aruncat și lovitura este accelerată din cauza distanței mari.

75

76

24

25

82

83

26

LOVI LA PICIOARE CU TURNARE SEMICIRCULAR (foto 86 - 90)

Lovitură de la podea orizontală la o întoarcere circulară pe lateral. Lovitură din spate la un unghi H3-3¿i") cu o întoarcere a șoldurilor.

87

Lovitură în genunchi

Similar cu o lovitură de cot. Armă corp la corp puternică. Fotografiile 65 și 66 arată o lovitură directă a genunchiului. Fotografiile 86 și 89 arată o lovitură de genunchi dintr-un semicerc. Lovitura se face cu articulația genunchiului înainte într-un arc orizontal cu șoldurile răsucite.

88

27

TEHNICI DE REFLECȚIE

Chiar mai important pentru noi decât un contraatac este să nu fii lovit singur, adică. evitați o lovitură inamică sau respingeți-o. În karate învățăm să parăm loviturile îndreptate către toate părțile corpului. În acest caz, este necesar să distingem:

- lovituri îndreptate spre partea superioară a corpului (gât și cap);
- lovituri îndreptate spre partea de mijloc a corpului (piept și linia centurii);
- lovituri îndreptate sub centură.

Reflexia este produsă de marginea osoasă exterioară a antebrațului de lângă articulația cotului (pentru orice reflecție, puteți folosi și marginea palmei). Și aici există o rotație caracteristică a antebrațului la impact.

28

Fotografia 91 arată o reflexie a unei lovituri de jos. Se poate realiza atat din pozitia laterala cat si din spate (foto 92 -97).

91

92

93

29

96

95

97

treizeci

98

REFLEXIA IMPACTUL MEDII ÎN INTERIOR

Pentru execuție, vezi fotografiile 99 - 104.

Fotografia 105 arată o reflexie dintr-o poziție laterală.

Fotografia 106 arată o reflexie din poziția din spate.

31

32

107

REFLEXIA IMPACTUL MEDII ÎN EXTERIOR

(foto 107)

Execuție - în foto 110-113. Spre deosebire de imaginea din fotografia 108, în care mâna de parare vine din spatele paharului, mâna de blocare poate para lovitura din orice altă poziție.

Fotografiile 114 și 115 arată o reflexie dintr-o poziție laterală din spate.

33

Dar

34

REFLECTIA UNUI IMPACTUL DE SUS (foto 116)

Execuție - în fotografia 117 - 124.

Lovitura este oprită cu antebrațul aruncat în sus.

În toate cazurile, reflexia se poate face cu marginea mâinii.

35

36

i. PERFORMANȚA TEHNICILOR DE AUTOAPARARE

ASPECTE PSIHOLOGICE ALE AUTOAPARĂRII

Autoapărarea este în primul rând o problemă psihologică și abia apoi tehnică. Există o anumită interdependență aici: încrederea în sine (adică stima de sine corectă) este mai mare cu cât te simți mai încrezător atunci când executați tehnici (adică, ești mai antrenat) și cu atât ești mai calm în situații de criză. Evaluarea atacatorului este extrem de importantă, adică evaluarea corectă a poziției, a pericolului de atac și a capacităților inamice. Deoarece într-o situație gravă toate acestea ar trebui să treacă prin conștiința noastră într-o fracțiune de secundă, atunci, într-adevăr, partea psihologică a autoapărării este punctul său cel mai slab (sau cel mai puternic).

Să o spunem astfel: în anumite circumstanțe, cineva care nu cunoaște tehnici de autoapărare poate judeca mai bine gravitatea unei situații decât cineva care știe „câteva trucuri” pentru că ține „capul rece” sau este neînfricat.

Este imposibil să prezinți toate aceste probleme psihologice importante într-o singură broșură. SCOPUL NOSTRU este, printr-un număr minim de tehnici și mișcări fundamentale de karate, să atingem perfecțiunea în autoapărare, necesară în toate situațiile grave imaginabile. Uneori este mai ușor să supraviețuiești în cele mai dificile situații, având o stăpânire excelentă a unui număr mic de tehnici, decât apelând la un număr mare de tehnici complexe și puțin studiate. Într-o situație gravă, nu trebuie să te gândești mult: trebuie să folosești aproape reflexiv una dintre puținele, dar tehnici bine practicate.

Condițiile pentru aceasta sunt:

- însuşirea tehnicilor descrise în secţiunea „Tehnici de bază”.

- exersarea cu un partener a situaţiilor defensive prezentate în această broşură

- „jucarea” repetată a propriilor opțiuni

atac și apărare.

ASPECTE TEHNICE ALE AUTOAPARĂRII

Autoapărarea include pozițiile, loviturile, împingurile, loviturile și tehnicile de respingere prezentate în secțiunea „Tehnici de bază” în execuția lor impecabilă din punct de vedere tehnic. Aceste tehnici pot fi practicate și îmbunătățite singure. În contactele cu inamicul, apar probleme mai importante decât executarea corectă a tehnicilor de blocare sau contraatac:

• poziția corpului

Expune întotdeauna cât mai puțină zonă a corpului tău inamicului atunci când ataci, de exemplu. nu sta în față față de el, ci întotdeauna în lateral. Când vă blocați și contraatacați, asigurați-vă că luați o poziție joasă de karate; Doar așa poți lucra puternic și cu un echilibru bun.

• problema distantei

Menține întotdeauna o astfel de distanță față de inamic încât să nu fii la îndemâna lui. Când blocați sau evitați un adversar, deplasați-vă la distanța necesară pentru propriul contraatac. În funcție de distanța până la inamic, sunt determinate tehnicile pe care le vei folosi într-un contraatac (de exemplu, distanță lungă - atac cu piciorul; distanță medie - pumn sau marginea palmei; distanță apropiată - genunchi, cot; contact direct - lovituri în cap)

• probleme de timp

Orice reflecție întârziată este ineficientă. Contraatacul trebuie efectuat în timp util și precis pentru a lovi inamicul în cel mai vulnerabil loc.

TINE MINTE

PRINCIPALUL LUCRU ÎN AUTOAPARARE ESTE VITEZA DE REACȚIE!

REGULI DE BAZĂ DE AUTOAPARARE

PENTRU A stăpâni TEHNICILE DE KARATE, TREBUIE SĂ ȚINEȚI minte CÂTEVA REGULI DE BAZĂ PE CARE NU TREBUIE UITIT NICIODATĂ:

1. NU PIERDI NICIODATĂ DIN VĂMÂNUL TĂU, PĂSTRĂ-TE CALMA. UNDE POSIBIL, NU TE STRESSA. NUMAI ACEASTA VA PUTEA EVALUA CORECT SITUAȚIA ȘI INAMUL, FĂRĂ să cedeze FRICĂ ȘI EROARE.

DACĂ ȚI PIERDI MINȚILE, ești pe jumătate învins.

2. NU ȚI SUBESTIMATE NICIODATĂ ADVERSENUL! CREDEȚI ÎNTOTDEAUNA că ESTE PERICULOS, FIȚI ÎNTOTDEAUNA ATENȚĂ!

3. NU ȚI PIERDI ATENȚIA PREMAT. ACȚIUNEA DE REFLECȚIE ESTE FINALIZĂ NUMAI CÂND ATACATORUL REFUZĂ NU MAI ATAC SAU NU MAI POATE LUPTA. DUPĂ CONTRAATAC, NU ȚI PIERDI INAMUL DIN VEDERE.

4. IA ÎNTOTDEAUNA O POZIȚIE LATERALĂ FORTE! PĂSTRAȚI ÎNTOTDEAUNA Vârful CORPULUI DREPT. ASTA E SINGURUL MOD ÎN CARE ȚI PĂSTRI ECHILIUL

39

CELE MAI SENSIBILE LOCURI ALE CORPULUI

(ce este folosit pentru a lovi)

1. Whisky (marginea palmei, pumnul) 17. Degetul mare
(călcâiul) al piciorului
2. Bărbie (pumn, 18. Așezat în spatele urechii (coast
cot, picior) palme)
3. Artera cervicală (coasta 19. Spatele capului (pumn, coastă
palme) palme)
4. Laringe (marginea palmei, 20. Gâtul (marginea palmei,
vârful degetelor) pumn)
5. Adâncirea sublaringelui 21. Mușchiul umărului (coast
(degete) palme)
6. Clavicula (marginea palmei) 22. Coloana vertebrală
(cot,
7. Inima (cot, marginea piciorului)
palme, pumn) 23.Rinichi (coaste ale palmei.
8. Plexul solar cu picior)
(vârful degetelor, coasta 24. Regiunea poplitee
palme, pumn, picior) cot, (picior)
9. Coaste scurte (marginea
palme, pumn, picior) cot,
10. Stomac (coaste ale palmei,
pumn, cot, picior) picior
11. Ficat (coaste ale palmei "

pumn. cot. picior)

12. Regiunea hipogastrică (marginea palmei, pumnului, cotului, piciorului)

13. Organul sexual al piciorului, pumnul (piciorul)
14. Rotulă (picior)
15. Tibia
(picior)
16. Spatele piciorului (călcâi)

40

41

ATACAILE INAMULUI

Puteți respinge mâinile de atac ale inamicului spre interior, spre exterior sau în sus folosind tehnici de blocare (vezi tehnici de bază) sau, ca în fotografia 125, cu marginea palmei drepte, respingeți mâna inamicului spre interior, care încearcă să vă prindă articulațiile încheieturii mâinii. , deplasându-se spre stânga. Dacă vrea să te apuce de gât sau de haine, poți să te îndrepți spre stânga și să-i împingi

mâinile de atac spre interior cu palma mâinii stângi (Foto 126). Sau pur și simplu alunecă de lângă el și ia o poziție de luptă de karate, „avertizându-l” înainte de această împingere, ridicând degetul mare sub nas.

„Să te furișezi este cel mai bun mod de a câștiga”. Ne vom întoarce întotdeauna la acest principiu de bază: evitați atacul inamicului fără a-l opri și, așadar, folosiți puterea lui de atac pentru contraatacul dumneavoastră.

42

ADVERUNUL ȚI APUPĂ CARWAL JOINT PE ACEEAȘI LATE ȘI PULS (foto 127)

Pe măsură ce cedați la tragere, faceți un pas mare înainte într-o poziție înainte și, cu rotirea șoldurilor, loviți-l de bărbie cu eminența degetului mare (Foto 128).

ADVERSAREA A APPUCAT DIAGONALUL articulației auto

(foto 129)

Mergeți la stânga într-o poziție laterală, trageți mâna capturată spre dreapta și loviți atacatorul cu vârful degetului mare în ureche (șoc), așa cum se arată în fotografia 130.

43

131

ADversarul apucă articulația auto CU DOUĂ MÂINI ȘI PULS (foto 131)

După întindere, faceți un pas de tranziție înapoi (Foto 132) și loviți cu marginea piciorului din lateral (Foto 133).

O altă opțiune: prindeți articulația încheieturii mâinii capturată de dedesubt cu mâna liberă (Planca 134), faceți un pas mare înainte spre adversar și loviți cu cotul în timp ce întoarceți mânerul.

132

articulația străpunsă de inamic de sus în plexul solar (fotografiile 135 și 136).

134

44

137

AMBELE articulații de bomboane sunt capturate de dușman

Întoarceți-vă într-o poziție joasă de karate, desfășurați brațele, făcând atacatorul să avanseze și să-și piardă echilibrul (foto 137). Loviți cu piciorul înainte, în timp ce trageți mâinile capturate spre dvs. (foto 138), fără a pierde din vedere atacatorul (foto 139).

Dacă distanța este prea mică, poți lovi cu genunchiul.

Dacă atacatorul apucă și trage, atunci apare o altă oportunitate: faceți un pas înainte spre stânga (fotografii 140 și 141), trageți mâna stângă spre tine, în timp ce capul inamicului vine sub lovitura cotului îndreptat în sus (foto 142).

45

gn

IH

El

6 £1

SCI

143

articulațiile autoturismului sunt captate înapoi (foto 143)

Loviți cu călcâiul sau marginea piciorului înapoi pe genunchi, dorsul piciorului sau tibiei (fotografii 144 și 145), sau loviți înapoi și în sus (foto 146).

144

145

146

47

147

ADVERSENUL VRĂ SĂ APUPE GULERUL DIN STÂNGA ȘI ÎNTESTE CU DREAPTA

Scăpați de lovitură spre dreapta înainte (din mâna periculoasă care lovi), în timp ce loviți mâna de apucare cu palma spre interior (foto 147 și

148) pentru ca mișcarea atacului să nu fie întreruptă, iar atacatorul să alerge exact în lovitura ta cu genunchiul stâng (foto

149) Trageți înăuntru dacă este posibil

este încă în grevă.

148

149

48

150

ATACATORUL A APUS ȘI LOVIT (foto 150)

Faceți un pas înainte și spre dreapta într-o poziție laterală profundă (deplasați-vă capul în afara zonei de pericol), în timp ce blocați ferm cu antebrațul (foto 151) urmat de o lovitură laterală cu cotul în plexul solar (foto 152) sau cu marginea palmei mâinii blocante în artera carotidă (foto 153).

151

152

153

49

154

155

APĂȘAȚI GULERUL DE LA SPATE (foto 154)

Scufundați-vă înapoi sub mâna care apucă, loviți atacatorul cu marginea palmei în ficat (foto 155), mutați-vă capul și mâna dreaptă sub brațul lui. La final, loviți rinichii cu marginea palmei în dreapta (Foto 157). Continuând acțiunea (foto 156) ar fi posibilă o lovire de genunchi din dreapta. Vom arăta asta dintr-un unghi diferit, pentru că... această mișcare în lateral și direcționarea inamicului către o lovitură ulterioară a genunchiului poate fi folosită pentru apărare în diferite tipuri de atacuri. Fotografiile 158-160 arată cum să strecori sub o mână care apucă lovind ficatul cu marginea palmei. Fotografia 161 arată cum atacatorul urmărește să lovească cu genunchiul.

156 157

50

159

160

158 161

51

162

163

164

CAPTURA AMBELE HAINE DE CĂTRE INAMUL (foto 162)

Puneți degetul arătător întins al adversarului în depresiunea de sub gât, unde se află traheea musculară neprotejată - trahee (foto 163). Apoi împingeți extinzând brațul într-o poziție laterală adâncă (Planca 164). Atacatorul trebuie să-și coboare mâinile.

Un alt mod de respingere este să loviți urechile cu ambele palme (foto 165-166).

O altă posibilitate este un bloc cu pană și o lovitură cu piciorul. Împingeți ambele mâini cu palmele îndoite, împingându-le ca o pană între mâinile care se apucă ale adversarului (foto 167). Apoi retrageți-vă în adânc

poziționați spatele și trageți brațele adversarului în jos (foto 168). Se va înainta și își va pierde echilibrul, iar genunchiul tău (foto 169) sau (la distanță mare) lovitura (foto 170) va întări această tehnică.

52

168

166 169

167 170

53

GRIP CAZĂ

171

Principalul lucru aici este să reacționezi înainte ca inamicul să aibă timp să apuce și să scape. Dacă adversarul apucă, lovește cu capul și călcâiul.

172

IMPRIMERĂ ÎN FAȚĂ DE DEBĂRĂ

(foto 171)

Loviți coastele scurte cu proeminența degetului mare (Foto 172) - adversarul se va îndrepta. Apoi loviți urechile cu proeminențele degetelor mari ale ambelor palme (foto 173, 174).

173

174

54

CIRCUM FATA PE BRAT

(foto 175)

Aici poți da o lovitură de cap. Loviți zona inghinală cu degetele ambelor mâini și faceți un pas înapoi pentru a face loc (Foto 176). Apoi loviți cu genunchiul (foto 177), în timp ce apucați inamicul și îl trageți spre tine pentru o lovitură mai eficientă.

175

176

177

185

186

187

188

ADVERSENUL VRĂ SĂ APUCĂ PICIUNELE

ȘI ȚI LOVI CAPUL în stomac (foto 189)

Alunecați și loviți cu marginea palmei sau cu pumnul pe gât (foto 190) sau lăsați inamicul să lovească cu genunchiul (foto 191). Este posibilă lovirea în cot (fotografiile 58 și 59).

189

190

191

178

CIRCUL SPATE SUB BRAȚ (foto 178)

Loviți capul adversarului cu oasele proeminente ale degetelor mijlocii (foto 179). Apoi o lovitură puternică instantanee în coastele scurte. Și ești liber (foto 180)! Aici este posibilă o lovire cu călcâiul (fotografiile 181 și 182) sau o lovire cu capul înapoi (foto 183).

179

180   181

CIRCUL SPATE PE BRATE

(foto 184)

O lovitură cu capul înapoi în nasul adversarului, cum ar fi fotografia 183, sau o lovitură cu călcâiul (fotografiile 185 și 186). După ce ați lovit cu călcâiul, vă puteți deplasa în lateral (poziția laterală). În același timp, aruncați brațele înainte (foto 187), apoi loviți-vă cotul înapoi sau în lateral (foto 188).

182

183

184

57

192

193

ATAC

PRIN STRANGULARE

Practic, regula aici este că este mai bine să evitați un atac. Este necesar să acționați numai atunci când inamicul a apucat strâns. Dacă este posibil, scapă, luptă împotriva mâinilor strânse ale inamicului și, în același timp, deplasează-te în lateral! Dacă adversarul tău te apucă de gât, încordează-ți în mod reflex mușchii gâtului, înclină-ți bărbia și ridică umerii. Forța brațului adversarului va fi slăbită (Foto 192). Dar principalul lucru este să acționezi instantaneu!

STOCKING IN FRONT (foto 192)

194

Aici este posibil să se lovească cu palmele în ochi, să se lovească dublu cu marginea palmei până la coastele scurte (rinichi) și să se lovească până la urechi (vezi fotografiile 165, 166, 173 și 174). Aici puteți folosi o barieră cu pană (ambele mâini sunt îndoite cu palmele, brațele sunt împinse în sus, așa cum se arată în fotografia 193). Apoi reveniți în poziția de spate (foto 194) și loviți cu genunchiul (foto 196). Loviți înainte (foto 197).

Aici reflexia este asemănătoare cu cea atunci când prindeți reverele unui sacou cu ambele mâini (fotografii 167-170). Comparaţie!

60

9

Λ--

195"

O altă opțiune de reflecție: fă un pas înapoi într-o poziție laterală profundă, în timp ce folosești brațul întins pentru a arunca brațele întinse pentru strangulare în jos (fotografii 198, 199). Apoi, într-un contra leagăn, loviți cu marginea palmei sub nas, la baza nasului sau la tâmplă (foto 200).

198

199

61

200

STOCKING DIN SPATE

(foto 201)

Deplasându-te în partea stângă, loviți cu pumnul în zona inghinală (foto 213) sau cu marginea palmei în ficat. Loviți sau împingeți cu călcâiul spre partea inferioară a corpului (fotografii 202-204).

201

62

202

203

204

O altă apărare este aceeași ca atunci când este prins din spate de guler (fotografii 154-161).

205

63

După ce ați lovit cu marginea palmei, alunecă înapoi de sub mâinile sufocate (foto 206), scoate-ți capul și mâna dreaptă (foto 207). apucă adversarul de spate din dreapta și trage-l într-o lovitură de genunchi (foto 208). Din poziția din fotografia 207 este posibilă și lovirea rinichilor cu marginea palmei (comparați fotografiile 156 și 157).

208

64

209

COPARA ANTABRAȚULUI DIN SPATE (foto 209)

Agățați-vă de mâna care vă sugrumă pentru a reduce oarecum efectul de strangulare. Loviți piciorul expus cu călcâiul (foto 210, 211), apoi intră

lateral (poziția laterală adâncă) și loviți înapoi cu cotul (Foto 212). Comparați cu o prindere din spate (fotografii 186-188). Și din această poziție îl poți lovi cu pumnul în vintre (foto 213).

210

212

211

213

214

215

APPUȚI DE GÂT DIN SUS

Înainte de apucare, eschivați înapoi în lateral dintr-o poziție laterală adâncă, în timp ce faceți un blocaj înainte, astfel încât atacatorul să nu își poată aduce mâinile în clește (foto 214). Și loviți imediat cu genunchiul într-o mișcare semicirculară (Foto 215). În același timp, trageți adversarul de gât cu mâna dreaptă.

Un alt tip de apărare: loviți partea inferioară a corpului cu marginea palmei (fotografiile 216 și 217) sau loviți bărbia cu cotul înainte (fotografiile 218 și 219).

După capturare. În această situație, atârnă de mâna care te sufocă pentru a slăbi efectul de strangulare (foto 220), apoi lovește-l în zona inghinală (fotografii 221 și 222) sau cu degetele în ochi (foto 223).

216

217

218

221

219 222

220 223

224

225

APPUȚI DE GÂT DIN SUS FAȚĂ

(inainte de atac)

Înainte de a ataca, treceți sub mâna de atac spre stânga (foto 224) și trageți adversarul înăuntru pentru o lovitură de genunchi (foto 225).

Comparați fotografiile 154-161 și 205-208', tehnicile în care sunt completate cu aceleași mișcări (fotografiile 156, 160 și 161, 207 și 208).

Puneți la stânga cu brațul drept întins și cu această mână trageți inamicul într-o lovitură cu genunchiul din spate.

Această tehnică defensivă eficientă este folosită împotriva altor tehnici ofensive. Urmați instrucțiunile și comparați de fiecare dată!

APPUȚAREA GÂTULUI DIN FRONT SUS (după atac)

O lovitură de deget în zona inghinală (fotografii 226 și 227) și o lovitură de genunchi (foto 228).

227

226

228

DUBLĂ „NELSON”

(foto 229)

Loviți cu degetele degetelor mijlocii în tâmple și apoi în coastele scurte ale atacatorului (fotografii 230 și 232). Rotiți imediat șoldurile spre stânga, iar atacatorul va fi aruncat înapoi (Foto 233).

229

231

230

232

Aici

Comparați cu fotografiile 179 și 180.

posibilă lovire de călcâi

(foto 234).

233

234

70

ATACURI LA DISTANTA

ATAC CU PUMNUL

Este dificil să parați loviturile și împingurile individuale ale adversarilor periculoși, așa că un apărător slab antrenat ar trebui să evite să se angajeze într-o luptă cu un atacator. Dacă acest lucru este inevitabil, atunci trebuie să vă păstrați distanța, să nu rămâneți în raza de acțiune a pumnilor atacatorului sau, ca ultimă soluție, să vă întoarceți spatele și să folosiți picioarele.

Câteva trucuri:

Dacă mâna principală a atacatorului vine înainte (Plansa 236), există un spațiu deschis dedesubt și acesta poate fi lovit imediat de o lovitură înainte care lovește partea inferioară a corpului (Plansa 237).

235

236

237

71

Un exemplu pentru alegerea corectă a comportamentului: acționați numai atunci când atacatorul și-a aruncat mâna înainte, acum nu se poate apăra. În plus, inamicul încă se mișcă în zona afectată a piciorului tău (desigur, poți lovi cu celălalt picior). O lovitură la genunchi cu marginea exterioară a piciorului (stânga sau dreapta) este foarte eficientă (foto 238). Sau poți întoarce spatele inamicului și, în această poziție, să lovi cu piciorul în genunchi sau în partea inferioară a corpului (fotografii 239-241).

Un alt punct important este să mergi în jurul atacatorului fără să te bagi sub braț (dreapta). Dacă el vine cu mâna stângă, poți să ieși spre dreapta, blocând cu marginea palmei stângi (departe de mâna lui dreaptă periculoasă) (Plansa 242) și să lovi imediat rinichii cu marginea palmei (Planșa 243). Puteți folosi același principiu dacă ieșiți înainte din dreapta, împingând mâna de conducere a adversarului înăuntru și lăsați-l să alerge într-o lovitură de genunchi din spate (Planșe 244 și 245).

238

240

239

241

72

73

PROTECȚIE ÎMPOTRIVA ATACURILOR CU ARME DE IMPACT

(BATI, STICLA. TIJA DE OTEL, ETC.)

Trebuie să știți că orice armă de impact în mână are viteză mare și, prin urmare, este cea mai periculoasă pe stradă. Avantajul său este o rază mai lungă de acțiune (o extensie a brațului) și o greutate mai mare.

Când te aperi de un inamic înarmat cu orice obiect, nu da niciodată înapoi, este mai bine să sari, să sari sub armă, dacă este posibil, în timp ce te balansezi.

KICK LATERAL DE SUS

Treceți sub lovitură, apucați mâna care loviază și direcționați atacatorul să lovească cu genunchiul (fotografii 246-248).

248

74

IMPACT LATERAL

Intrați în zona de lovitură, blocați mâna care lovește cu marginea palmei stângi (foto 249) și contraatacă cu o lovitură de la marginea palmei din dreapta în artera carotidă (foto 250).

LOVI DE SUS

Aici, ieși din drum spre stânga. Pentru a vă apăra, întindeți mâna dreaptă înainte (în acest caz, mișcarea de lovire nu trebuie blocată, ci mâna trebuie doar să alunece de-a lungul ei). În acest fel, forța loviturii nu este întreruptă, iar lovirea ta cu genunchiul din spate drept va deveni și mai puternică (fotografii 251 și 252). Trage-ți adversarul într-o lovitură cu genunchiul cu mâna dreaptă. Dacă, la plecarea spre stânga, rămâne o distanță mare până la inamic (foto 253), dați cu piciorul într-o mișcare semicirculară (foto 254). Pe scurt,

251

252

75

253

Aceasta este aceeași tehnică ca în fotografiile 154-157 și 205-208, adică. scapă dintr-o lovitură laterală, iar adversarul aterizează pe o lovitură cu genunchi din spate. La ieșirea dintr-o lovitură, este mai bine să alegem o distanță ceva mai mare față de inamic (recomandat pentru un atac armat), astfel încât să putem termina lovitura cu o mișcare semicirculară.

Această tehnică este prezentată din nou în fotografia 255. Deplasați-vă puțin în lateral și loviți cu genunchiul (foto 256).

In fotografia 257 distanta este mai mare. Aplecați-vă puțin mai mult în lateral. În cele din urmă, dați cu piciorul într-o mișcare semicirculară (Foto 258).

254

255 256

257

258

LOVIND UN BĂȚ ÎN JOS

(foto 259)

Dodge astfel încât să alunece sub lovitură, blocați cu două antebrațe verticale (foto 260). Și apoi loviți cu genunchiul drept (foto 261) sau cu pumnul (foto 262). Când blocați, nu vă grăbiți în lovitură, ci deplasați-vă lângă (în spatele) inamicului în direcția loviturii.

259

260

261

262

ATACĂ CU UN CUȚIT

Un atac cu un cuțit este extrem de periculos!

Nu credeți că tehnicile dumneavoastră de karate bine practicate vor servi drept garanție pentru respingerea în siguranță a unui atac. Fugi dacă poți! Dacă nu funcționează, atunci, dacă este posibil, caută o extensie a mâinii tale: un băț, o placă etc., cu care poți ține inamicul la distanță și să te aperi activ. Dacă acest lucru nu este posibil, luați o poziție laterală.

În primul rând, apărarea împotriva loviturilor individuale:

LOVI DE SUS

(foto 263-274)

Blocați lovirea cuțitului cu un bloc înainte (foto 264), apoi loviți cu cotul în sus (foto 265) sau cu marginea palmei în gât (foto 266 și

267) Din această poziție puteți lovi și cu genunchiul (foto

268) .

Dacă sunteți puțin mai departe când blocați (foto

269) , puteți folosi o lovitură înainte ca contrapunct (foto 270). Dar o blocare mai sigură a unei lovituri ar fi să te deplasezi în lateral, astfel încât lovitura să cadă în gol, iar forța atacului să fie folosită pentru propria apărare.

Exemplu. Glisați spre stânga cu brațul drept întins (Planca 271), apoi loviți cu genunchiul la mică distanță (Planca 272). La o distanță mai mare, loviți cu o mișcare semicirculară (fotografiile 273 și 274).

263 264

265 267

266 268

269

271

270

272 273

274

Î 1

IMPACT SAU TAIAT ÎN LATERALĂ

Blocați cu marginea palmei și contraloviți cu marginea palmei în artera carotidă (fotografiile 275 și 276).

O altă posibilitate: blocați cu marginea palmei și loviți gâtul cu vârful degetelor (foto 277).

275

276

277

82

278

279

280

INJECȚIE ÎN INFERIOR

(fotografiile 278 și 279)

Iată aceeași succesiune de mișcări ca atunci când loviți partea inferioară a spatelui cu un băț (foto 259-261). Pentru a repeta din nou această secvență de mișcări, priviți lovitura cu un băț pe partea inferioară a spatelui (foto 280-282).

O altă posibilitate de respingere: întoarceți spatele inamicului și loviți cu piciorul (fotografii 283 și 284).

281 282

83

283

284

INJECTARE DIN BAS

(foto 285-290)

Rotiți la dreapta spre interior sau la stânga lateral, blocați cu marginea palmei (fotografiile 286 și 289). Loviți imediat înainte cu piciorul drept (Imaginile 287 și 290).

Fotografia 289 arată clar cum :: ::::::::: poți evita să fii înjunghiat, ::: ::::::::::::::: ::::::

alunecând spre dreapta înăuntru.

285

286

84

287

O altă posibilitate de reflecție: alunecă din nou la stânga. În același timp, blocați în lateral cu marginea palmei (foto 291) și loviți imediat în regiunea iliacă cu o mișcare semicirculară (foto 292).

85

292

Aici aceeași secvență ca la lovirea cu un băț de sus (fotografii 253 și 254). După ce ați dat cu piciorul într-o mișcare semicirculară, coborâți piciorul lovind inamicul și loviți până la gât cu marginea palmei (fotografiile 293 și 294).

293

294

86

IMPACT DIN O DIRECȚIE NECUNOSCUTĂ

Înainte ca inamicul să lovească, aruncați-i ceva în față și (sau) loviți-l în regiunea iliacă sau, ca în fotografia 296, bateți cu forță mâna cu cuțitul în lateral cu talpa, treceți din exterior pe lângă atacator și loviți. într-o lovitură cu mișcare semicirculară (foto 297, 298), apoi loviți gâtul cu marginea palmei (foto 299).

295

296

297

299

87

Dacă atacatorul ține

cuțit în mână tras
înapoi ::: ::::::::::
:: (foto 300), lovitură din
lateral :::::::::::::::::::::::::::: :: ::::::::::::::::::::::::::::
cu marginea piciorului în articulația genunchiului

(foto 301). Și aici este necesar

ocoli inamicul din lateral,

lovi cu un semicerc

mișcare în regiunea iliacă, iar celălalt - cu marginea palmei până la gât (foto 302, 303).

300

301

302

303

ATAC CU LOVI

(lovituri)

Un picior cu cizme, folosit chiar și de un începător, este o armă extrem de periculoasă. Apără-te cu un bloc în lateral (foto 304) și o lovitură în față cu proeminența degetului mare (foto 305). Aici poți folosi un pumn ca contraatac.

O altă posibilitate de reflecție. Glisați înainte spre stânga cu un bloc lateral spre dreapta (comparați fotografia 291 când loviți de jos cu un cuțit). Și-l da imediat cu piciorul în vintre (fotografii 306 și 307). Pentru a finaliza blocul în lateral, întorcându-vă corpul, puteți lovi cu marginea palmei în gât (fotografii 308 și 309).

307

306

ADVERSENUL LOVĂ DIN LATERALĂ

(lovitură în semicerc)

Blocați cu antebrațul spre exterior și loviți cu proeminența degetului mare în față (sau loviți cu pumnul), ca în fotografiile 310 și 311.

SITUAȚII SPECIALE

Aici vrem să aducem laolaltă situații care nu apar atât de des.

ASALTA CU PISTOL

Arătați frică și astfel induceți în eroare inamicul (de exemplu, priviți brusc surprins prin pieptul lui), apoi mutați-vă rapid în lateral (înlăturați corpul de pe linia vizuală) într-o poziție frontală profundă, mișcând în același timp mâna cu arma spre interior (*HUGO 313). Din această poziție

312

313

un pumn din dreapta către ficat sau tâmplă (foto 314), sau o lovitură cu genunchi în ficat sau regiunea iliacă (foto '315).

Un alt tip de apărare: din poziția din fotografia 312, loviți mâna cu arma spre exterior și loviți în același timp artera carotidă cu marginea palmei (foto 316).

314

315

316

92

LATEA PISTULUI

(foto 317)

Virați la stânga în timp ce loviți simultan artera carotidă cu marginea palmei (foto 318).

317

318

SPATE PISTOL

(foto 319)

Uită-te înapoi. Blocați în lateral cu un pas spre stânga (foto 320) și loviți imediat cu cotul până la Bărbie (foto 321) sau loviți cu marginea palmei, pumnului sau genunchiului.

319

93

REFLECTA UN ATAC AL MAI MULTE OAMENI

Reacționarea în aceste situații este, desigur, și mai dificilă, deoarece trebuie să evaluați instantaneu capacitățile atacatorilor și intențiile acestora. Să începem cu cele mai simple situații. În fotografia 322, atacatorii v-au prins ambele mâini. Faceți un pas adânc încrucișat către adversarul care este mai puternic. În același timp, mențineți o poziție dreaptă a corpului (foto 323). Loviți imediat lateral în partea inferioară a corpului (Foto 324). Un atacant este deconectat și acum ai rămas cu tine

altora. Mai faceți un pas de leagăn către adversarul rămas (fotografiile 325 și 326) și loviți imediat înainte în partea inferioară a corpului (foto 329). Cu călcâiul aceluiași picior, fără a-l așeza pe pământ, lovește-l pe adversarul care te-a prins din spate de degetul mare. Apoi coborâți piciorul într-o poziție laterală adâncă, aruncându-vă brațele înainte pentru a rupe complet prinderea din spate

(Planca 330) și terminați cu o lovitură cu cotul din spate (Planca 331).

94

325

326

327

95

328

■329

330 331

Într-o astfel de situație, puteți folosi următorul punct psihologic: pretindeți că acordați toată atenția atacatorului care vă este mai aproape, apoi atacați-l cu viteza fulgerului pe celălalt care nu îl așteaptă (fotografii 332-337).). Fotografia 337 arată, de asemenea, cât de important este să vă urmăriți cu atenție adversarii în tot acest timp după ce ați efectuat tehnici de reflexie.

Dacă doi adversari atacă în același timp, cel mai bine este să sari departe în ultimul moment. Dacă acest lucru nu este posibil, fără să te uiți înapoi, da o lovitură puternică în partea dreaptă sau în spate, care să țină măcar un atacator la distanță. Concentrează-ți toată atenția asupra celuilalt adversar pentru a-i respinge atacul (aici cu un blocaj de antebraț la stânga în timp ce lovestim simultan în bărbie) (foto 340).

96

332

333

334

335

336

97

340

338

339

98

APĂRARE ÎN POZIȚIE CULCAT LA SOL

Vom sublinia doar principiile principale. Întins pe spate (foto 341), întoarce-ți mereu picioarele către inamic și respinge atacul acestuia cu lovituri puternice la tibie, rotula și partea inferioară a corpului (foto 342). Dacă reușește să te ocolească, întărește-ți imediat piciorul înainte și dă-l peste cap cu o lovitură puternică (fotografii 343 și 344).

341

344

342

343

ADVERSENUL ESTE ORDONAT ȘI SE STRAGUNĂ

Loviți-vă degetele în ochi (foto 345), în gât (foto 346), aplicați o lovitură dublă cu degetele la tâmple (foto 347) sau loviți gâtul cu marginea palmei (sau din exterior în rinichi), ca în fotografia 348.

345

346

348

347

OBSERVAȚII REZUMAT

Când loviți, împingeți, loviți cu piciorul, împingeți din față (de sus) sau de jos, deplasați-vă spre stânga și înainte din direcția atacului, folosind blocarea spre dreapta și fără a opri mișcarea atacului. În funcție de distanță, prinde adversarul cu o lovitură semicirculară

miscare sau aceeasi miscare de a lovi cu genunchiul.

Această tehnică* poate fi folosită împotriva unei lovituri de sus cu un băț (sticlă, tijă de fier) (foto 252-258), împotriva unei împingeri de sus (foto 291 și 292), și a unei lovituri din față (foto 306).

Iar când loviți în partea inferioară a spatelui cu un băț sau înjunghiați în partea inferioară a spatelui cu un cuțit, puteți folosi aceeași tehnică de apărare: mergeți la stânga înainte și în lateral, blocați pe dreapta și loviți cu genunchiul sau piciorul.

Avantaj: intensitatea atacului este combinată cu contraatacul și îl face mai eficient. Mai mult, în momentul atacului tu

nu sunteți acolo unde este îndreptat atacul (să scape din zona de pericol, astfel încât atacul să aibă loc în gol).

Puteți folosi acest sistem de apărare împotriva tuturor atacurilor enumerate aici, indiferent dacă piciorul tău stâng sau drept vine înainte în timpul atacului.

În momentul atacului, nu puteți determina întotdeauna poziția potrivită, deoarece atacul este adesea efectuat instantaneu. Prin urmare, în toate cazurile, este foarte important, fără să ne gândim la metode de apărare, să te poți apăra în orice poziție.

Să explicăm acest lucru folosind exemplul de lovire cu un băț de sus (foto 246 arată situația inițială). Apărătorul stă în față și se poate muta direct în poziția prezentată în fotografia 251. Să presupunem pentru o clipă că apărătorul are piciorul drept înainte în momentul atacului. Trebuie doar să facă un pas lateral spre stânga și este din nou în poziția 251 prezentată în fotografie. Rezolvați acest lucru când înjunghiați cu un cuțit de sus și de jos sau când loviți cu piciorul în față!

Această succesiune de mișcări în SITUAȚII.

aplicabil în multe

pPri (ph

În principiu, la alunecarea și țintirea unei loviri de genunchi, apucând gulerul din spate (fotografii 158-161), la sugrumarea din spate ° 205-208) și când apucați gâtul de sus (fotografiile 224 și 225) la fel

101

secvența de mișcări: eschiva spre stânga și țintește pentru o lovitură de genunchi din dreapta.

Acțiunile defensive în sine împotriva încercărilor de apucare a gulerului (fotografii 147-149) și împotriva unui pumn din stânga (fotografii 244 și 245) pot fi subdivizate: și aici, depărtați-vă de direcția loviturii spre partea înainte, în timp ce blocând în așa fel încât mâna de atac să nu încetinească, ci doar să fie deviată și atacantul, cu toată forța sa de atac, a dat peste o lovitură de genunchi îndreptată din spate.

Un principiu similar îl găsim în timpul acțiunilor defensive (fotografii 150 și 151), dacă atacatorul din stânga te apucă de haine și lovește din dreapta: în timp ce blocezi, alunecă spre dreapta înainte din direcția atacului (capul, spre care țintește, nu ar trebui să fie unde a fost și abia apoi urmează un contraatac).

Când te antrenezi, fii conștient de acest lucru. Fiabilitatea reacțiilor tale instinctive într-un caz grav va crește cu atât mai mult, cu cât întregul sistem de apărare este mai „simplu”.

ÎN LOC DE CONCLUZIE

Materialul propus este dedicat exclusiv scopurilor de autoapărare. Karate-ul clasic este un sport de luptă modern și oferă:

- arta de inalta precizie a lovirii cu pumnii, marginile palmei, genunchilor si picioarelor;

- sporturi de luptă moderne, cavalerești și masculine;

- antrenament fizic excelent pentru forta, anduranta, mobilitate si viteza de reactie;

- cea mai eficientă autoapărare;

- un mijloc excelent de dezvoltare a autodisciplinei, fermității, rezistenței, deciziei cu voință puternică și încrederii în sine sănătoase în abilitățile proprii.

Sperăm că după studierea exercițiilor propuse vei avea dorința de a-ți aprofunda cunoștințele în domeniul karate-ului într-un cerc de oameni cu gânduri asemănătoare. Și vom încerca să vă ajutăm cu noile noastre publicații pe această temă de actualitate.

CONŢINUT

KARATE PENTRU TOȚI Autoapărare în fotografii

Broșură

CONSULTANTI- COMPILATORI -

MAESTRU INTERNAȚIONAL DE SPORT

V.N. RUKHLEDEV și A.A. ȚIUPACHENKO

Redactor L.A. Aristova Redactor tehnic I.X. Sidelnikova

Semnat pentru publicare la 08/05/90. Format hârtie 60x90/16.

Condiţional cuptor foile 6.5. Hartie offset. Imprimare offset. Tiraj 50.000 de exemplare. Ordinul nr. 160/5. Tipărit la tipografia NIISU.

107113, Moscova. axul Sokolnichesky. 37/10.